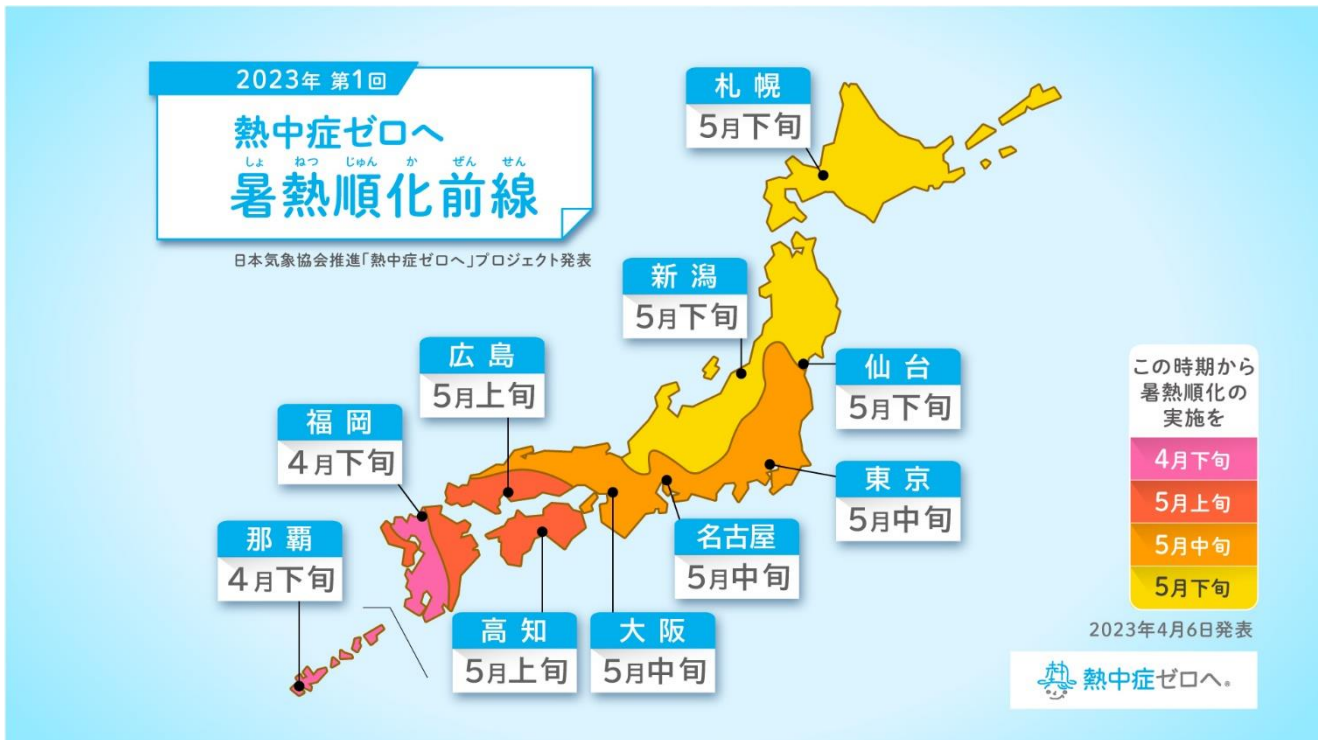


本格的な暑さを迎える前に早めの熱中症対策を 2023年「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線(第1回)」を公開

一般財団法人 日本気象協会（本社：東京都豊島区、理事長：長田 太、以下「日本気象協会」）が推進する「熱中症ゼロへ」プロジェクト（以下、本プロジェクト）は、盛夏だけでなくその前から体を暑さに慣れさせること（暑熱順化：しょねつじゅんか）の大切さについて広く知ってもらうことを目的に、各地域で暑熱順化が必要なタイミングの目安となる「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線（第1回）」（<https://www.netsuzero.jp/1e15-zensen>）を、本プロジェクト公式サイトで2023年4月6日（木）に公開します。



「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線」は、軽い運動や湯船につかる入浴で意識して汗をかくなど、体を暑さに慣れさせる暑熱順化を始めるタイミングの目安を示しています。暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症になる危険性が高まります。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかるといわれています。

近年では5月でも最高気温 25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となる日も多くなっています。また昨年2022年の6月下旬から7月上旬にかけては、太平洋高気圧の北への張り出しが強まり、東日本と西日本を中心に記録的な暑さとなりました。2022年の6月27日から7月3日の週では救急搬送数が14,629人と、前週の約3.2倍になったほか、2022年6月の全国の熱中症による救急搬送者数は2021年比で約3.2倍となる15,969人（2021年より11,024人増）と、調査開始以来過去最大の件数となりました。

多くの人が暑熱順化をできていない5月や6月のタイミングでの急な暑さにはますます注意が必要で、熱中症の予防・対策が必要な時期も年々早まっています。暑熱順化をするには無理のない範囲で汗をかくことが大切です。軽い運動や湯船につかる入浴で意識して汗をかくことが対策につながります。

また、自分の体を暑さに慣れさせることとあわせて、エアコンの点検や試運転、暑さ対策アイテムをそろえるなど身の回りの環境を整えることで、予防につながる準備を始めてみましょう。

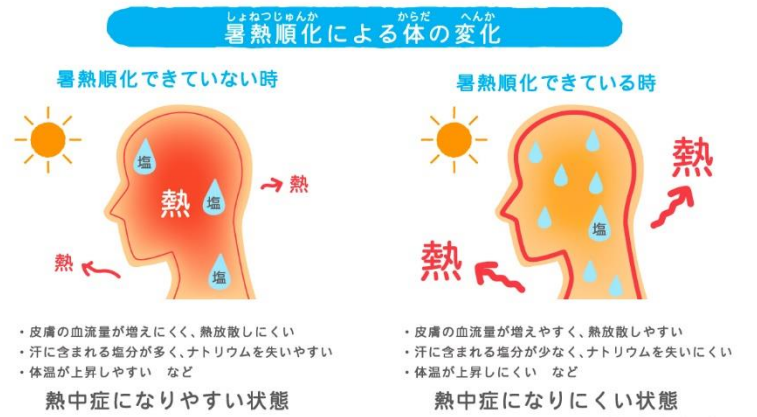
本プロジェクトでは、暑熱順化開始の目安となるタイミングとあわせて、暑熱順化の具体的な方法を公式サイトやTwitterの公式アカウント(@netsuzero2013)で随時発信していきます。

なお、6月上旬ごろ、今後盛夏の暑さを迎える前に「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線（第2回）」を発表予定です。

【熱中症ゼロへ 暑熱順化前線】<https://www.netsuzero.jp/le15-zensen>

■暑熱順化とは

暑くなる前からできる熱中症の対策には、暑さに強い体づくりがあります。暑さに強い体を作るためには、バランスの良い食事や十分な睡眠以外に、「暑熱順化」をすることも大切です。暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症になる危険性が高まります。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって体を暑さに慣れさせましょう。



■暑熱順化ポイントマニュアル

「熱中症ゼロへ」プロジェクトでは、2021年から公式サイトにて「暑熱順化」のコンテンツ (<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>) を公開しています。暑熱順化の詳しい内容や、自分の暑熱順化がどの程度進んでいるかを確認できる「暑熱順化チェック」、印刷して暑熱順化の知識を深めることができる「暑熱順化ポイントマニュアル」も掲載しています。

【この先の気象傾向】

日本気象協会所属 気象予報士/防災士/熱中症予防指導員 久保智子

今年は、3月に入ってから季節先取りの暖かさが続き、東京や大阪など、桜の開花が統計開始以来最も早い観測（最早タイを含む）となった所が多くなりました。この先も暖かい空気が流れ込みやすいため、4月の気温は北日本から西日本で平年並みか高い見込みです。5月の気温は各地ともほぼ平年並みですが、日差しが強くと気温が上昇し、夏を思わせる陽気となる可能性があります。急な暑さで熱中症にならないよう、服装を工夫したり、適度な運動を行ったりするなど、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

今年の夏は、前半を中心に太平洋高気圧の北への張り出しが強まり、暖かい空気に覆われやすいため、気温は平年並みか高く、猛暑となりそうです。梅雨時期の降水量はほぼ平年並みの見込みですが、局地的な大雨に注意が必要です。昨年は、6月に記録的な暑さに見舞われましたが、今年の夏も早い時期から厳しい暑さが予想されます。暑熱順化など、熱中症への備えは早めに行いましょう。



参考資料 | 昨年の夏の振り返り

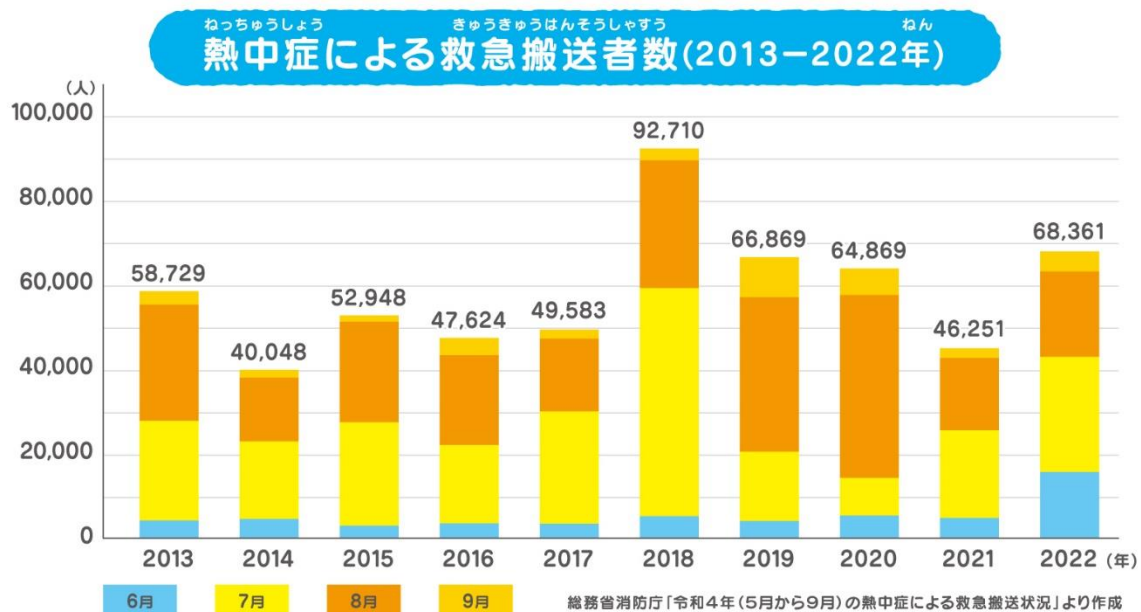
2022年の夏の平均気温は平年（※1）より0.91℃高く、1898年の統計開始以降、2番目に高い値になりました。特に、6月下旬から7月上旬にかけては、太平洋高気圧の北への張り出しが強まり、東日本と西日本を中心に記録的な暑さになりました。

群馬県伊勢崎市では、6月25日に最高気温40.2℃を観測し、6月としては全国で観測史上初の40℃超えとなりました。また、7月1日には、観測史上初めて、同日に全国の6地点で最高気温40℃以上を観測しました。

東京都心では、6月25日から7月3日にかけて、過去最長となる9日連続の猛暑日（最高気温35℃以上）となり、年間の猛暑日日数も16日と過去最多を記録しました。

熱中症予防を呼びかける「熱中症警戒アラート」の発表回数も6月末から多発し、合計で889回（5月1日～9月30日）発表されました。これは前年2021年の約1.5倍の回数の多さです。

※1：平年とは1991～2020年の30年平均値



■「熱中症ゼロへ」プロジェクトとは

熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまう方をゼロにすることを目指して、一般財団法人 日本気象協会が推進するプロジェクトです。プロジェクト発足以来、熱中症の発生に大きな影響を与える気象情報の発信を核に、熱中症に関する正しい知識と対策をより多くの方に知ってもらう活動を展開してきました。2013年の活動開始から10年となる今シーズンは「必要な人に、適切なタイミングで、わかりやすく」をテーマに、激甚化する気象環境や変化する社会のニーズをとらえた熱中症の予防啓発活動を実践していきます。



■一般財団法人 日本気象協会について

日本気象協会は、民間気象コンサルティング企業の先駆けとして1950年に誕生しました。防災・減災や洋上風力発電の分野以外でも、気象データを活用した商品需要予測や電力需要予測、気候変動対策などのコンサルティングを通じ、気象データのビジネスでの利活用を提案しつづけています。所属する気象予報士の数は350人を超え、日本最大級の規模を誇る気象の専門家集団として企業のESG投資やSDGs活動への支援も積極的に展開中です。

・「熱中症ゼロへ」のロゴマークは日本気象協会の登録商標です。